



**PENJASKESREK FKIP UNS JOURNAL OF
PHEDHERAL**

<http://jurnal.fkip.uns.ac.id>

<http://peniaskesrek.fkip.uns.ac.id>



**EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK SEPAKBOLAMENGGUNAKAN METODE
CIPPPADA PENDIDIKAN SEPAK BOLA KABUPATEN NGAWI TAHUN AJARAN
2015/2016**

Andri Arif Kustiawan
STKIP Modern Ngawi

ABSTRAK

This study aims to determine: (1) The form and content of programs of physical exercise in each Education Football entire Ngawi; (2) The physical exercise program in each Education Football whole Ngawi 2015. .Penelitian use descriptive method with survey techniques. Subjects of the research is that there are entire populations throughout the coach of each PSB se Ngawi totaling 14 PSB. Data collection technique used is the instrument which contains a set of questionnaires, to reveal the extent of the coach planned physical exercise as well as the kind of action trainers in the training process. Data analysis techniques used in this study quantitatively with the help of descriptive statistical analysis. Based on the results of this study indicate that the results of the planning exercise program from the coaches menyatakan 43,45% is appropriate, 44.075% undecided, and 12.475% is not appropriate. While the results of the implementation of a training field for the attainment of peak condition coach players on measures before the implementation of activities amounted to 61.4%, the creation of conditions in the training of 76.2%, the difference in the players specialization of 71.4%, about the use of methods 76.4% practice, the interaction between the coach and the players in the training process 73.8%, regarding the use of the equipment in the exercise of 64.3%, regarding the provision of guidance in the exercise of 77.5%, regarding the evaluation of training results 69.4%. The conclusion of this study about the plan form of physical exercise program from the coaches to the achievement of peak condition players who have been determined through the stages of periodization of the execution of a physical exercise program, Education Football se Ngawi 2015/2016 school year is already carrying out a physical exercise program good.

Keywords: Evaluation Exercise Program, CIPP Method

PENDAHULUAN

Perkembangan di dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi jelas berdampak luas dalam semua perkembangan teori dan metodologi pelatihan. Persiapan yang matang serta program latihan yang disusun secara sistematis mutlak diperlukan. Banyak hambatan yang selama ini sering dihadapi beberapa di antaranya waktu pemusatan latihan yang pendek, hanya beberapa minggu saja. Pendeknya jangka waktu latihan jelas akan berdampak pada pencapaian *peak performance* yang kurang optimal, sehingga berakibat hasil prestasi yang dicapai tidak bisa maksimal pula. Padahal tujuan utama pemain berlatih adalah untuk mencapai prestasi puncak (*peak performance*) pada pertandingan utama saat digelarnya sebuah kompetisi. Untuk itu pembinaan pemain harus direncanakan dengan baik dan benar dan didasarkan pada konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan serta metodologi penerapannya di lapangan.

Masalah yang paling kompleks dan menantang dalam metodologi latihan adalah bagaimana mencapai *peak performance* pada tanggal dan waktu yang telah direncanakan. *Peak*

performance tidak dicapai secara kebetulan. Terciptanya *peak performance* adalah hasil dari persiapan atlet yang amat cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara rinci, direncanakan secara bertahap, obyektif dan diterapkan secara berkesinambungan. *Peak performance* adalah hasil langsung dari adaptasi atlet terhadap berbagai sistem, metode, dan bentuk latihan.

Perencanaan yang matang akan berakibat pada *degree of training* dan kualitas latihan akan naik sehingga akan meningkatkan pula kapasitas kerja atlet serta ketrampilannya. Kalau training disusun secara subyektif, pelatih hanya mengandalkan pada *instinct* atau *feeling* saja, maka hasil *peak performance* biasanya juga hanya kebetulan saja. Seringkali *peak performance* dicapai sebelum pertandingan utama. Sebaliknya, sering pula *peak performance* dicapai sesudah pertandingan utama selesai.

Pada kenyataannya, di masing-masing PSB Kabupaten Ngawi memang aspek kemampuan fisik masih kurang penanganan secara khusus, sehingga kurang menunjang untuk perkembangan pada aspek-aspek yang lain. Terbukti dalam beberapa pertandingan/kompetisi mereka belum

mendapatkan hasil yang maksimal. Seharusnya kemampuan fisik selalu dievaluasi pada tiap-tiap periodisasi latihan, supaya terjadi peningkatan sehingga mempengaruhi peningkatan terhadap kemampuan aspek-aspek yang lain. Dengan kata lain, seluruh kemampuan pemain akan menuju ke pencapaian puncaknya.

Untuk mengetahui perkembangan latihan fisik perlu menggunakan evaluasi. Berbagai macam teknik evaluasi dapat diterapkan untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan sebagai dasar pengambilan keputusan. Menurut Sufflebeam (1985:117-142) evaluasi menggunakan model CIPP, terdiri dari unsur: *context*, *input*, *process* dan *product* merupakan salah satu diantaranya. Melalui evaluasi dapat diperoleh tentang apa yang seharusnya dibutuhkan dalam peningkatan kualitas fisik para pemain yang telah menjalani program latihan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, bahwa evaluasi yang melibatkan “konteks, masukan, proses, maupun hasil” dari program latihan yang telah dijalankan selama ini, maka peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Program Latihan Fisik

Sepakbola Menggunakan Metode CIPP Pada Pendidikan Sepak Bola Kabupaten Ngawi Tahun 2015 (Penelitian Evaluatif Mengenai “Masukan” dan “Proses” Berdasarkan Model *Context*, *Input*, *Process*, *Product* Pada Para Pelatih PSB)”

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan tersebut sebagai berikut :

1. Beberapa dekade terakhir kemampuan tim-tim dari Ngawi masih jauh tertinggal jika dibandingkan dengan kota-kota lain.
2. Pembinaan program latihan dari keseluruhan PSB yang ada di Ngawi belum merata.
3. Pelatihan yang belum terprogram secara baik, latihan hanya bersifat insidental dan tidak berkesinambungan, serta belum banyak menggunakan metode-metode latihan yang lebih modern yang didasarkan pada kajian-kajian ilmiah kepelatihan, merupakan kendala teknis dari belum berhasilnya program latihan dari pelatih.
4. Kendala non teknis yang menyebabkan belum berhasilnya suatu program latihan dari pelatih diantaranya; perhatian pengurus

kurang optimal, manajemen tidak profesional serta minimnya dana.

5. Perlu dievaluasi mengenai perencanaan program latihan fisik dari pelatih masing-masing Pendidikan Sepak Bola di Kabupaten Ngawi.

Perlu dievaluasi mengenai pelaksanaan program latihan fisik dari masing-masing Pendidikan Sepak Bola di Kabupaten Ngawi.

Agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas, maka masalah penelitian ini dibatasi sebagai berikut :

1. Perlu dievaluasi perencanaan program latihan fisik pelatih Pendidikan Sepak Bola se Kabupaten Ngawi tahun 2015?
2. Perlu dievaluasi pelaksanaan program latihan fisik pada Pendidikan Sepak Bola se Kabupaten Ngawi tahun 2015?

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah perencanaan program latihan fisik pelatih Pendidikan Sepak Bola se Kabupaten Ngawi tahun ajaran 2015/2016?
2. Bagaimanakah pelaksanaan program latihan fisik pada

Pendidikan Sepak Bola se Kabupaten Ngawi tahun 2015?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui :

1. Bentuk dan isi program latihan fisik di masing-masing Pendidikan Sepak Bola.
2. Pelaksanaan program latihan fisik di masing-masing Pendidikan Sepak Bola.

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Bagi PSB:
 - a. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan suatu program latihan fisik dari pelatih yang telah dilaksanakan.
 - b. Memberikan gambaran tentang kemampuan dan keberhasilan staf pelatihnya mengenai penyusunan serta penerapan program latihan fisik.
2. Bagi pelatih PSB:
 - a. Sebagai evaluasi bagi para pelatih dalam merencanakan suatu program latihan.
 - b. Sebagai evaluasi bagi para pelatih dalam proses pelaksanaan program latihan.

- c. Sebagai bahan masukan dalam penyusunan serta penerapan program latihan fisik yang baik.
3. Bagi peneliti:
- a. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kepelatihan.
 - b. Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Untuk mendapatkan data penelitian, maka akan digunakan alat pengumpul data berupa kuesioner.

Studi / analisis dokumen dilakukan melalui analisis/pemeriksaan isi dari rencana program latihan fisik yang dipersiapkan oleh pelatih. Untuk kepentingan analisis dokumen, disiapkan instrumen yang berisi seperangkat kuisisioner untuk mengungkapkan sejauh mana pelatih merencanakan latihan fisik serta bentuk tindakan pelatih dalam proses pelatihan dengan tujuan pencapaian *peak performance* pemain sepakbola.

Data dianalisis secara kuantitatif dengan bantuan analisis statistik deskriptif. Untuk kepentingan tersebut, masing-masing data yang diperoleh dari analisis dokumen rencana

program latihan, lembar observasi kegiatan pelatihan.

Hasil penghitungan frekuensi dan prosentase yang diperoleh dari kedua alat pengumpul data yang digunakan, akan disajikan dalam bentuk tabel dan kemudian dilanjutkan dengan interpretasi dalam uraian deskriptif untuk masing-masing butir instrumen pada tiap-tiap indikator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komponen masukan dalam pembahasan ini menyangkut bentuk rencana program latihan yang telah dipersiapkan oleh pelatih. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata apa yang akan dilakukan pelatih dalam kegiatan pelatihan sudah mendukung ke arah pencapaian kondisi fisik puncak/ *peak performance*.

Program latihan disusun secara rinci berdasarkan tujuan dari setiap periodisasinya. Didalam merencanakan dan menyusun program latihan harus senantiasa memperhatikan perbedaan-perbedaan individu dan kemampuan latihan. Periodisasi latihan merupakan sebuah proses dalam membagi program-program latihan ke dalam segmen waktu yang kecil, atau fase singkat, sehingga latihan menjadi lebih

efektif dan efisien. Dengan kata lain, periodisasi program latihan menggambarkan sebuah pendekatan holistic untuk mengembangkan atlet kejenjang prestasi puncak.

Siklus latihan taruhan pada cabang olahraga pada umumnya, secara konvensional dibagi ke dalam 3 fase/ tahap latihan yaitu : (a) Tahap Persiapan/ *Preparatory*, (b) Tahap Pertandingan atau Kompetisi, dan Tahap Transisi.

Tahap persiapan dibagi menjadi 2 tahap, karena tugasnya masing-masing agak berbeda. Tahap persiapan pada dasarnya memiliki perbedaan mengenai sifat latihan, yang keduanya memiliki sub fase umum dan khusus. Sedangkan fase pertandingan umumnya memiliki sub fase sebelum pertandingan yang singkat menjelang sub fase pertandingan yang utamanya.

Masing-masing siklus makro yaitu suatu fase latihan dengan waktu antara 2 – 6 minggu dan siklus mikro yaitu satu program latihan mingguan merupakan bagian tiap-tiap fase dan masing-masing siklus yang lebih kecil ini memiliki tujuan-tujuan khusus, yang diambil dari tujuan umum dari rencana tahunan.

Pembahasan dalam “proses” menyangkut bentuk tindakan pelatih

dalam pelatihan dilapangan. Data hasil pelacakan menunjukkan bahwa ternyata tindakan yang dilakukan oleh pelatih selama proses pelatihan dilapangan sudah mendukung dan mengarah pada pencapaian prestasi puncak masing-masing pemain sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan.

Hasil informasi dan data-data mengenai proses/pelaksanaan program latihan diperoleh dari hasil kuesioner, yang dapat disimpulkan dari berbagai sudut pandang pelatih yang diperoleh selama penelitian berlangsung yaitu sebagai berikut :

- a. Mengenai kegiatan pelatih sebelum pelaksanaan pelatihan:
 - 1) Sebelum latihan dimulai pelatih selalu menjelaskan terlebih dahulu tujuan-tujuan dari setiap latihan.
 - 2) Setiap gerakan-gerakan yang dilakukan dijelaskan secara rinci dan baik maksud maupun tujuannya.
 - 3) Program latihan dilakukan dengan mudah dan dimengerti oleh semua atlet, sehingga tujuan dari pelatihan menjadi jelas.

- 4) Jadwal latihan disusun secara urut berdasarkan periodisasi latihan
 - 5) Dalam memberikan latihan pelatih sesuai dengan jadwal yang telah disusun dan bentuk latihan sesuai dengan tahap-tahap periodisasi.
- b. Mengenai penciptaan kondisi pelatihan:
- 1) Bahwa program latihan disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing atlet.
 - 2) Bentuk-bentuk porsi latihan antar pemain dibedakan sesuai dengan posisinya
 - 3) Alat-alat yang digunakan untuk latihan dalam kondisi baik dan sesuai dengan bentuk latihan yang dilakukan oleh pemain
 - 4) Kedisiplinan selalu dijaga baik sebelum, selama maupun sesudah latihan.
- c. Mengenai perbedaan/ spesialisasi atlet dalam pelatihan:
- 1) Pelatih dalam memberikan beban latihan berbeda antara pemain satu dengan pemain yang lainnya.
 - 2) Bentuk-bentuk porsi latihan antara pemain satu dengan pemain lain dibedakan sesuai dengan kemampuannya
- 3) Dalam penanganan latihan fisik dilatih oleh pelatih yang menangani secara khusus yaitu pelatih fisik.
- d. Mengenai penggunaan metode-metode latihan:
- 1) Pelatih memberikan latihan sesuai dengan prinsip-prinsip dan metodologi latihan
 - 2) Bentuk-bentuk latihan disusun secara efektif dan efisien serta secara sistematis
 - 3) Atlet diberi kesempatan yang luas untuk melakukan serta mengulang gerakan-gerakan dan selalu dikontrol oleh pelatih.
 - 4) Pelatih selalu memantau kondisi pemain dengan menghitung denyut nadi latihan sesuai dengan *training zone*.
 - 5) Repetisi dan intensitas latihan selalu dikontrol oleh pelatih.
- e. Mengenai interaksi antara pelatih dan pemain selama proses latihan:
- 1) Pelatih memberi kesempatan kepada pemain untuk bertanya/diskusi mengenai

- program latihan yang akan dilakukan.
- 2) Komunikasi dan koordinasi antara pelatih dengan atlet berjalan lancar, dan harmonis.
 - 3) Suasana latihan selalu kondusif dan komunikatif antara atlet dengan para pelatih.
 - 4) Tidak terjadi tumpang tindih antara tugas dan wewenang antara pelatih satu dengan pelatih yang lainnya.
- f. Mengenai penggunaan peralatan latihan fisik:
- 1) Alat-alat yang digunakan untuk latihan fisik dalam keadaan baik dan memenuhi syarat.
 - 2) Peralatan yang digunakan untuk latihan sesuai dengan bentuk latihan yang dilakukan oleh pemain.
 - 3) Pelatih selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menggunakan peralatan.
- g. Mengenai evaluasi hasil latihan:
- 1) Pelatih mengadakan test awal sesuai dengan program latihan.
 - 2) Pelatih melakukan evaluasi dengan tes setiap kali berakhirnya satu periodisasi latihan
 - 3) Hasil-hasil test selalu dibacakan untuk dilakukan berbagai perbaikan-perbaikan
 - 4) Pelatih mengadakan program uji coba baik try in maupun try out.
 - 5) Hasil uji coba selalu dibahas dan dievaluasi antara pemain dengan pelatih, sehingga pemain tahu kekurangan maupun kelebihanannya.
 - 6) *Peak performance* pemain akan terlihat dari hasil test fisik yang terakhir.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan tujuan penelitian dapat ditarik kesimpulan yaitu sebagai berikut:

- a. Komponen masukan yang diamati menyangkut sejauh mana bentuk rencana program latihan yang disiapkan oleh pelatih yang dapat mencapai kondisi puncak yang telah ditentukan melalui tahap-tahap periodisasi
 1. Bentuk rencana program latihan yang disusun oleh pelatih masih

ragu-ragu kesesuaian terhadap tahap-tahap periodisasi latihan.

2. Isi materi program latihan yang disusun pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, sehingga untuk mencapai kondisi puncak telah terprogram dengan baik.
 3. Bentuk-bentuk latihan yang disusun oleh pelatih sudah sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan.
 4. Metode-metode latihan yang disusun oleh pelatih belum sepenuhnya sesuai dengan tahap-tahap periodisasi latihan, kebanyakan masih ragu-ragu.
- b. Komponen proses yang diamati adalah bentuk tindakan pelatih yang dilakukan selama pelatihan dilapangan.
1. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah menyiapkan rangkaian program kerja sebelum melaksanakan pelatihan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
 2. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah menyiapkan kondisi rangkaian program kerja dalam melaksanakan pelatihan. Dengan

demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah penciptaan kondisi puncak.

3. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah menyiapkan perbedaan spesialisasi tiap-tiap dalam melaksanakan pelatihan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
4. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah menggunakan berbagai macam metode dalam melaksanakan pelatihan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
5. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi mengadakan interaksi dalam pelaksanaan pelatihan dilapangan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk ke arah pencapaian kondisi puncak.
6. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah mengadakan tindakan-tindakan yang mengenai penggunaan peralatan dalam latihan fisik dilapangan.

Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk kearah pencapaian kondisi puncak.

7. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah mengadakan tindakan-tindakan yang mengenai pemberian bimbingan dalam latihan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk kearah pencapaian kondisi puncak.
8. Sebagian besar pelatih PSB di Ngawi telah mengadakan tindakan-tindakan yang mengenai evaluasi hasil pelatihan dilapangan. Dengan demikian tujuan yang ingin dicapai setiap pelatihan akan menjadi jelas untuk kearah pencapaian kondisi puncak.

Berdasarkan hasil penelitian ternyata isi program latihan dan pelaksanaan program latihan pemain PSB sudah mengarah pada pencapaian kondisi puncak pemain. Akan tetapi pada kenyataannya masih banyak pemain yang pada akhir masa latihan kondisi fisiknya belum berada pada kondisi puncak karena hanya termasuk kategori baik. Hal ini menimbulkan implikasi bahwa saat bertanding

pemain tidak bisa menampilkan kemampuan secara optimal, sehingga target juara tidak dapat diraih. Pengurus dan pelatih perlu mengevaluasi lagi mengenai penyebab pemain yang kondisi fisiknya tidak berada pada kondisi baik sekali.

Pelatihan merupakan seni, dimana dibutuhkan seseorang yang profesional di bidangnya dan memiliki wawasan yang luas. Pelaksanaan program latihan fisik pada pelatihan PSB belum ditangani oleh pelatih fisik khusus. Hal ini berimplikasi pada hasil yang dicapai, sehingga banyak pemain yang kondisi fisiknya belum berada pada kategori baik sekali.

Tim yang kondisi fisiknya berada pada kategori baik sekali ternyata ada yang gagal meraih juara. Hal ini mengisyaratkan kepada pelatih dan pengurus agar mengkaji lebih lanjut mengenai penyebab kegagalan tersebut, baik dari segi teknik, taktik, mental, kematangan juara pemain maupun dari segi yang lain.

Pelaksanaan latihan perlu ditunjang oleh prasarana dan sarana yang memadai. Prasarana dan sarana yang kurang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas berakibat pada hasil latihan yang kurang maksimal. Hal ini mengisyaratkan pada

pembina, pelatih dan pengurus untuk senantiasa memantau keadaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk latihan.

prasarana latihan bagi pemain, agar hasil yang dicapai dalam latihan lebih maksimal.

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi penelitian disarankan:

1. Perlu penelitian lanjutan dengan menambah sampel untuk menghasilkan tingkat Validitas, Reabilitas, dan Obyektivitas yang tinggi.
2. Kepada PSSI Ngawi disarankan untuk menerapkan standarisasi kemampuan kondisi fisik yang baik sekali seperti profil kondisi fisik pemain PSB se kabupaten Ngawi.
3. Karena kebutuhan fisik cabang olahraga sepakbola berbeda dengan cabang olahraga yang lain, maka perlu adanya spesifikasi pelatih khusus untuk menangani pelatihan kondisi fisik pemain, sehingga kondisi fisik puncak dapat dicapai sesuai waktu yang diprogramkan.
4. Kepada para peneliti yang lain untuk mengkaji ulang mengenai masalah-masalah lain yang menyebabkan kegagalan dalam menghadapi sebuah kompetisi.
5. Kepada PSBNgawi disarankan untuk selalu mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi dalam pengadaan saran dan

DAFTAR PUSTAKA

- Beltasar, Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key To Athletic Performance*. Dubuque, IOWA: Kendall /Hunt.
- Echols, J.M. & Shadily, H. *An English-Indonesian Dictionary*. Jakarta: PT Gramedia Jakarta
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mulyono B. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Mulyono B. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Nossek, J., 1982. *General Theory Of Training*, Logos: Pan African Press, Ltd.
- Soedjono. 1985. *Sepak Bola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT BP. Kedaulatan Rakyat
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Stufflebeam, D.L., 1985. *The CIPP model for program evaluation*. Dalam Madaus, G.f. Scriven, M.S. *View point on Education and Human Service Evaluation*. Boston: Kluwer-Nijhoff Publishing.
- Sucipto, Bambang Sutyono, Indra M. Thohir & Nurhadi. 2000. *Sepak Bola*. Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 1989. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Dirjen Dikti P2LPTK.